



# CONSEJOS SENCILLOS PARA ELEGIR PRODUCTOS MÁS SEGUROS PARA EL CUIDADO PERSONAL



Una guía para conocer las etiquetas de los productos para el cuidado personal  
[www.ewg.org/skindeep](http://www.ewg.org/skindeep)



## PRODUCTOS QUE CAUSAN PROBLEMAS + ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

Algunas categorías de productos son más preocupantes en términos de seguridad. Evítelas, especialmente con los niños.

### ALISADORES DE CABELLO

Cáncer, alergia, irritación de la piel y el cuero cabelludo, daño al cabello y pérdida del cabello

### PERFUMES/FRAGANCIAS

Alergia

### TINTES DE CABELLO OSCURO PERMANENTES

Alergia y cáncer

### BLANQUEADORES DE PIEL

Irritación y daño a la piel

### BASES EN POLVO

Riesgo de inhalación



## INGREDIENTES COMUNES QUE PLANTEAN PREOCUPACIONES EN TÉRMINOS DE SEGURIDAD

Estos ingredientes pueden tener contaminantes peligrosos:

### EVITE

- DMDM hidantonina
- Diazonilidil urea
- Imidazolidinil urea
- Cetareth
- PEG y polietileno

Los productos con "fragancia" en la etiqueta pueden contener cientos de químicos y pueden producir reacciones alérgicas.

Para conocer más consejos para comprar productos más seguros para el cuidado personal, visite:

[www.ewg.org/skindeep/top-tips-for-safer-products/](http://www.ewg.org/skindeep/top-tips-for-safer-products/)

## NO TODOS LOS PRODUCTOS SON SEGUROS

Los cosméticos están muy poco regulados y habitualmente son hecho de químicos no sometidos a prueba y fabricantes pueden utilizar casi cualquier ingrediente que elijan.

## Más consejos útiles de EWG



[ewg.org/signup](http://ewg.org/signup)  
[facebook.com/ewg.org](https://facebook.com/ewg.org)  
[@ewg](https://twitter.com/ewg)



# ¿CÓMO PUEDE ELEGIR PRODUCTOS MÁS SEGUROS?

- 🔍 **Busque la marca EWG VERIFIED™**
- 🕒 **Utilice la base de datos Skin Deep® y la aplicación Healthy Living de EWG para encontrar mejores opciones**
- ☰ **Lea las listas de ingredientes y elija con sabiduría**
- 💬 **Las palabras como “suave” y “natural” pueden ser parte de un juego publicitario**

## AL COMPRAR, REVISE LA LISTA DE INGREDIENTES Y EVITE LO SIGUIENTE:

### PRODUCTOS PARA EL CUERPO

Triclocarban (barra de jabón)

Triclosan (jabón líquido)

### PRODUCTOS HUMECTANTES

Palmitato de retinil o retinol en productos para la piel de uso diario

### PRODUCTOS PARA LAS UÑAS

Formaldehído o formalina en esmaltes, endurecedores y otros productos para las uñas

Tolueno

Ftalato de dibutil (DBP)

¿Está embarazada? Evite el esmalte

### PRODUCTOS PARA LOS DIENTES

Triclosan en la pasta de dientes

### PRODUCTOS PARA LOS LABIOS

Palmitato de retinil o retinol

### PRODUCTOS PARA EL CABELLO

“Fragancia”

PEG, cetearéth y polietileno

Parabenos: propil, isopropil, butil, isobutil

DMDM hidantoína



## SU PIEL + EL SOL

Muy pocos bloqueadores solares ofrecen una protección adecuada contra el sol y carecen de ingredientes peligrosos.

### EVITE

SPF superior a 50

Palmitato de retinil

Rociadores de aerosol

Repelentes de insectos con oxibenzona



### SÍ

Sombreros y sombra bajo el sol del mediodía

El zinc es el mejor ingrediente activo, de otro modo el 3 % de Avobenzona con SPF 30 para un sol intenso

Protección de amplio espectro

Utilice una gran cantidad y repita la aplicación frecuentemente

## PRODUCTOS PARA SUS HIJOS

Los niños son sensibles. Utilice pocos productos y selecciónelos con cuidado.

### CREMA PARA PASPADURAS POR PAÑALES

#### EVITE

Ácido bórico

### TOALLAS HÚMEDAS PARA BEBÉS

#### EVITE

2-bromo-2-nitropropano-1,3-diol (bronopol)

### PASTA DENTAL LIMITE

Las pastas dentales con flúor para niños que podrían tragarla (no utilice pasta de dientes con niños menores de 2 años)

